COSA SIGNIFICA REALMENTE CERCARE DI NON ESPRIMERE EMOZIONI NEGATIVE

Di tutte le indicazioni e i suggerimenti di Gurdjieff per l'attuazione pratica delle sue idee, quello che sembra essere stato più persistentemente frainteso è la sua raccomandazione di "cercare di non esprimere negatività". A prescindere da quanto spesso si possa ricordare agli studenti che il Lavoro potrebbe riguardare l'evoluzione psicologica, non si tratta di psicoterapia. Non si tratta di sopprimere o reprimere sentimenti, comportamenti e reazioni. Non si tratta di imparare a fingere di essere al di là della reattività. Non si tratta di migliorare la propria personalità per apparire una persona più gentile o più spirituale. Ho visto persone scoraggiate e frustrate con se stesse per anni, che si chiedevano se stessero fallendo, se non si stessero "impegnando abbastanza" quando riferivano che, nonostante tutti gli sforzi che avessero cercato di mettere in atto, continuavano a sperimentare periodicamente stati interiori di rabbia, ansia, risentimento, irritazione, atteggiamenti critici, depressione, ansia, il tipo di qualità emotive che collettivamente si ritiene riflettano reazioni "negative". Nella mia esperienza, sia come praticante della Quarta Via che come psicoterapeuta, il problema principale dei modelli condizionati negativi non è il fatto che esistano in noi, ma il fatto che ci identifichiamo con essi. La potenza della loro energia, la loro comparsa quasi istantanea che ci coglie sempre di sorpresa, la loro durata rafforzata da innumerevoli ripetizioni dei loro modelli nel corso di molti anni, il grado in cui l'immagine di noi stessi si è impigliata in questi fenomeni, crea un enorme campo gravitazionale nel nostro mondo psicologico che attrae continuamente la nostra attenzione come una potente calamita. Nel corso della nostra vita quotidiana e della sua "prima educazione", abbiamo imparato a giudicare ed essere giudicati dagli altri sia in base alle nostre preferenze naturali sia in base alla moralità soggettiva

inculcataci dalla famiglia, dalla religione, dai gruppi sociali e dalla società in generale. Si dice che essere attratti da un percorso spirituale, un percorso che speriamo ci trasformi in qualcosa di migliore, qualcosa di più di quello che siamo al momento, richieda un certo grado di delusione nei confronti della vita esteriore. Finché la vita stessa sembra contenere tutte le possibilità che spero, è improbabile che mi rivolga a me stesso per cercare significato e valore. Poiché noi umani siamo mammiferi sociali, l'opinione degli altri è una variabile potente nel dirigere il corso della mia vita e la definizione di me stesso. Essere apprezzati, essere accettati, essere un rappresentante di ciò che gli altri giudicano essere il tipo di persona con cui desiderano avere una relazione, aumenta in modo dimostrabile le probabilità di "successo" nella vita. Molti studi di psicologia sociale dimostrano l'ovvio: le persone gradevoli, attraenti e amichevoli hanno più porte aperte rispetto alle persone con manifestazioni socialmente meno gradevoli. Chi si conosce e cosa pensano di noi è un forte indicatore della misura in cui si otterrà apertamente un aspetto e uno status che gli altri elogiano. L'insoddisfazione nella vita può manifestarsi in diverse forme. Posso raggiungere lo status e i traguardi dei miei sogni e/o dei sogni degli altri, eppure, in qualche modo, non è sufficiente. Sento che manca qualcosa, nonostante abbia raggiunto i traguardi che pensavo mi avrebbero dato soddisfazione. Oppure, potrei non aver ripetutamente raggiunto i miei obiettivi, o quelli che ci si aspettava da me, e sono deluso da me stesso e/o da fattori esterni che mi hanno bloccato il cammino. Oppure, non mi sono "adeguato al sistema" e non ho fatto la corsa socialmente prevista per raggiungere il traguardo, ma non ho trovato un sostituto soddisfacente. Qual è il mio posto? Come posso trovare un senso se non nella società organizzata in cui vivo? Se non riesco a trovare un senso per la mia vita che soddisfi il

desiderio del mio cuore e della mia mente nel mondo esterno, l'unico luogo rimasto a cui rivolgere lo sguardo è il mio mondo psicologico/emotivo interiore. Dopotutto, il desiderio di significato e l'esperienza emotiva della sua assenza vengono vissuti dentro di me. Forse ciò che sto cercando non può essere trovato come un luogo nel mondo esterno, ma piuttosto ciò che sto cercando potrebbe essere un luogo diverso, una relazione diversa, dentro di me. L'approccio di Gurdjieff all'esplorazione interiore offre molti suggerimenti pratici su come e dove dirigere l'attenzione per poter condurre questa ricerca. La prima fase del viaggio è propedeutica al raggiungimento della vera soglia del mistero di sé. Possono volerci molti anni prima che l'allievo si renda conto di aver raggiunto una nuova profondità. Gurdjieff chiamò questa prima fase, per il suo scopo, "Ricordo di Sé" e "Osservazione di Sé", e la sua pratica dipende da un cambiamento nell'atteggiamento mentale/emotivo che egli definì "Primo Shock Cosciente". A interferire e ostacolare questi sforzi è il fenomeno che chiamò "Identificazione". Un modo di pensare all'identificazione è come un crollo dell'attenzione nell'emozione, nel pensiero, nella reazione... in un'attrazione per l'oggetto d'interesse, tale che ogni senso ed esperienza di sé, nel proprio corpo, come testimone della situazione in quel momento, svanisca. L'esperienza soggettiva dell'esistenza personale scompare, poiché l'intera attenzione disponibile viene inghiottita da qualunque cosa l'abbia "catturata". Se la consapevolezza di me stesso nell'esistenza non è nel mio campo di consapevolezza, allora non esisto più per me stesso. Ho abbandonato la mia consapevolezza. Sparisco per me stesso. In quell'istante, mi identifico con ciò che ha catturato la mia attenzione. Poiché tutto ciò che riempie la sfera della mia attenzione in un dato momento è tutto ciò di cui sono consapevole in quel momento, allora qualsiasi cosa con cui la

mia attenzione si sia identificata diventa il mio intero mondo... finché dura l'incantesimo dell'identificazione. L'identificazione dipende da una reazione emotiva: simpatia o antipatia, attrazione o repulsione, conforto o dolore, accordo o disaccordo, gioia o paura. L'intensità dell'energia emotiva alimenta la "calamita" che attrae e trattiene l'attenzione. Uno dei principali fattori che contribuiscono a questa energia emotiva è l'"immagine" che ho di me stesso. Come risultato delle etichette che ci vengono date dagli altri, dei ruoli che scegliamo e che ci vengono assegnati, delle qualità che desidero possedere come persona, delle qualità che presumo di aver già sviluppato e molto altro di natura correlata, tutto si combina per costruire un'immagine mentale-emotiva di "chi credo di essere" e di "chi credo di non essere". Poiché questa è solo un'immagine, non vedo il mio "io" reale, ma solo una proiezione di ciò che il sé potrebbe essere attraverso il filtro di come la vita mi ha suggerito di pensare a me stesso. Come faccio a sapere se l'immagine è accurata? Quali parti di essa sono valide e quali no? Finché non sarò in grado di guardare questa immagine oggettivamente con un desiderio di verità e accuratezza, piuttosto che del balsamo della conferma, non potrò separare il grano dalla pula. Questa selezione è un processo lungo, lento, sorprendente e talvolta doloroso. Per iniziare, devo chiarire, attraverso osservazioni ripetute, la differenza tra punti di vista oggettivi e soggettivi. Per sviluppare l'oggettività, devo trovare un modo per separarmi da ciò che vedo, sento, noto in me stesso. Devo imparare a separare la mia attenzione da ciò a cui sto prestando attenzione. Senza sperimentare la pratica, questo suona come un ossimoro. Ciononostante, è possibile. Le tradizioni spirituali presentano molte varianti nell'approccio a questo stato. Gurdjieff raccomandava la pratica di "dividere" l'attenzione, concentrandone una parte nella sensazione

corporea e lasciando che la restante si concentri sull'oggetto o sul soggetto di interesse. Sebbene questa divisione sia difficile da mantenere per più di brevi istanti, questi istanti, e il loro accumulo di osservazioni, si sommano. Con una parte dell'attenzione radicata nella sensazione dell'immaginazione, quali tipi di pensieri, sentimenti e reazioni si stanno effettivamente verificando dentro di me? Sono coerenti con la mia immagine? Cosa è valido e cosa non lo è nella mia concezione di me stesso? Man mano che le parti inaccurate dell'immagine vengono eliminate dalla scoperta e accettate come incomplete o false, comincia a emergere un'immagine e un senso sempre più accurati del sé sottostante. Molti di noi credono di essere persone "gentili". Nella maggior parte dei casi, quelle parti di me che, per essenza naturale e/o per educazione culturale, sono socialmente accettabili, saranno quelle che si manifesteranno apertamente... ma non sempre. Ogni tanto, la maggior parte di noi avrà una reazione momentanea che caratterizzerà come: *"Di solito non sono così. Non so cosa mi sia preso. Non sono così"*. Spesso, non ci accorgiamo della manifestazione di reazioni che non corrispondono alla nostra immagine di noi stessi. Le razionalizziamo o semplicemente le ignoriamo, come se dicessimo: *"Non avrei mai detto una cosa del genere! No, te lo ricordi male. Sei tu quello maleducato, non io. Non giudico mai gli altri"*. Il più delle volte, limitiamo l'espressione esteriore della nostra reazione negativa interiore per mantenere l'immagine di una persona gentile, o giusta, o superiore... qualunque sia la nostra fantasia su noi stessi a cui ci piace aggrapparci... oppure nascondiamo all'altra persona la nostra vera reazione. In questi momenti di manipolazione, la nostra attenzione è tipicamente concentrata sul ruolo "appropriato" in quel momento e poco o nulla è disponibile per osservare interiormente, per studiare la reazione effettiva

che si sta verificando. Spesso, mantenere questo ruolo mentre il mio interiore è incoerente con esso, richiede una notevole quantità di energia. Col tempo può diventare estenuante e prosciugare le riserve di energia limitate che potrebbero essere utilizzate per osservare me stesso durante la manifestazione. Questo rende difficile, se non impossibile, notare le contraddizioni tra ciò che sta realmente accadendo dentro di me e la mia performance esteriore. Posso negare sinceramente di aver provato rabbia, quando è evidente dal mio tono di voce, perché sono concentrato sul ruolo. Posso identificarmi con il mio atteggiamento giudicante, e crederci, allo stesso tempo continuo a credere nella mia immagine di persona non giudicante. Una delle tante affermazioni sconvolgenti di Gurdjieff su noi umani è che, in senso letterale, il più delle volte funzioniamo come macchine. Sono una macchina nel senso che, a meno che non sia consapevole di me stesso come testimone cosciente all'interno di un corpo che produce sentimenti e pensieri involontariamente programmati nel suo computer interno dalle esperienze di vita, tutte le manifestazioni interiori ed esteriori che provengono da me sono programmate. Può sembrare che io scelga le mie reazioni, ma la capacità di imparare a osservarle oggettivamente alla fine smentisce questa supposizione. Perché il suggerimento di "cercare di non esprimere negatività" è una delle prime pratiche introdotte agli studenti che si avvicinano allo studio del sistema di Gurdjieff? In primo luogo, l'intensità delle reazioni negative è uno dei maggiori sprechi di energia: mentale, emotiva e fisica. In secondo luogo, la maggior parte di noi sottovaluta enormemente la quantità di tempo ed energia che sprechiamo in reazioni negative. Se siamo tra quelle persone che credono di essere sempre "gentili", sempre "giuste", mai "giudicanti", questo sarà particolarmente scioccante. Poiché le reazioni

negative sono attrattori così potenti, studiarle richiede lo sviluppo della capacità di dividere l'attenzione in modo che una parte di essa sia libera dall'attrazione gravitazionale dell'energia negativa. Come si impara a farlo? Da un lato, c'è il potente attrattore e, dall'altro, c'è il tentativo intermittente e difficile di continuare a dividere e ri-dividere l'attenzione in modo da poter dare un'occhiata al campo di forza negativa nel proprio centro emotivo senza cadere immediatamente nel buco nero. Come Giasone che affronta Medusa, guardare direttamente la negatività senza protezione significa congelare l'attenzione come se fosse di pietra. Giasone dovette guardare il riflesso di Medusa nel suo scudo prima di colpire con la spada. Cosa potrebbe fungere da "scudo" quando si impara a osservare la negatività soggettiva senza congelarsi nell'identificazione? Ora supponiamo che, quando divento consapevole della negatività dentro di me, mi sforzi di "cercare di non esprimerla".

FORMULAZIONE ESATTA

Esaminiamo la formulazione di questa pratica. Quando mi è stato suggerito per la prima volta, mi è stato fatto notare che la formulazione era esatta! Cambiare le parole o la sequenza avrebbe vanificato lo sforzo e le sue possibilità. L'errore che sento ripetere dagli studenti che hanno difficoltà con questa pratica dipende dalla distorsione dell'originale nella versione di: "Non esprimere negatività".

TENTATIVO

"Provare, cercare" e "non esprimere" sono lo stesso sforzo con lo stesso obiettivo? "Provare" significa tentare di fare uno sforzo. "Provare, riprovare" riconosce l'atteggiamento appropriato con cui affrontare qualcosa di difficile, ma di grande valore. Trasmette un tono di flessibilità, un incoraggiamento a non scoraggiarsi. Riconosce che lo sforzo è difficile, che il tentativo incontrerà inevitabilmente una forte resistenza, quindi prova, prova e riprova ancora. Riconosce e conferma un processo, forse di lunga durata. Sottolinea che il tentativo, lo sforzo, è più un obiettivo in questa fase del lavoro rispetto al "successo" del risultato ricercato. Tentare è un atto di volontà, un costruttore di carattere ed Essere. Tentare rappresenta l'accettazione della resistenza come parte inevitabile e normale della vita, non un fallimento personale. Se gradi di resistenza all'iniziazione non fossero insiti nel tessuto dell'esistenza, tutto sarebbe disponibile in ogni momento senza sforzo. Perseverare di fronte ai venti contrari costruisce un tipo di forza interiore, forza di volontà e attenzione. Perseverare sviluppa la pazienza, la comprensione del flusso delle relazioni tra le cose, la capacità di accettare e

gestire le spinte e le tensioni della vita. Perseverare ci insegna un senso più realistico del nostro posto nell'universo. Tempera e rimodella la nostra "immagine" di noi stessi. "Non esprimere" è un imperativo, non un suggerimento. Implica che la richiesta debba essere immediatamente realizzabile. Presuppone che si possieda già la capacità richiesta. Se si dà per scontato che si possano controllare immediatamente le proprie emozioni senza un addestramento approfondito, il "Non" si basa su un presupposto fallace e quindi impossibile. Se questa è l'interpretazione del suggerimento di Gurdjieff, porterà inevitabilmente a frustrazione e senso di fallimento... in altre parole, fraintendere la prima parola di questa ingiunzione porta a una maggiore negatività, non alla sua diminuzione.

ESPRIMERE

Come s'intende la parola "esprimere"? Come verbo, è definito come *"mettere (un pensiero) in parole; proferire o affermare: esprimere chiaramente un'idea. Mostrare, manifestare o rivelare: esprimere la propria rabbia, esprimere le proprie opinioni, sentimenti, ecc., come nel parlare, nello scrivere o nel dipingere". Come aggettivo, trasmette: "chiaramente indicato; distintamente affermato; definito; esplicito; chiaro".* Dal tardo medio inglese significa "esprimere, ottenere spremendo". Esprimere significa rendere esteriore il proprio stato interiore. Utilizzato nell'ingiunzione di Gurdjieff di "cercare di non esprimere...", richiede lo sforzo di trattenere, di non lasciar trapelare nella manifestazione, le indicazioni della propria reazione interiore. Qual è il senso di un simile sforzo? Cosa è necessario per la capacità di compiere un simile sforzo? In primo luogo, bisognerebbe

essere aperti alla possibilità di sperimentare periodicamente impulsi negativi, che ci siano aspetti di essi che non si addicono all'immagine che si ha di sé. Questo, da solo, aiuta ad avvicinare un po' di più la valutazione dell'immagine di sé alla realtà. In secondo luogo, bisognerebbe prendere coscienza delle reazioni negative prima che si manifestino all'esterno. Poiché questo lasso di tempo è spesso di una frazione di secondo, è necessario che la consapevolezza interiore sia disponibile prima, o al momento preciso, del sorgere dell'energia negativa. In terzo luogo, questa attenzione rapidamente disponibile deriva dalla pratica di dividere l'attenzione, in modo che la capacità si rafforzi a ogni sforzo. In questo modo, l'attenzione può iniziare a diventare sensibile al momento del sorgere della negatività. In quarto luogo, l'applicazione del contenimento della manifestazione esterna rafforza il potere della Volontà. In quinto luogo, il riconoscimento che posso essere negativo negli stessi modi in cui critico gli altri, inizia a portare umiltà e compassione per loro... ma solo se riesco a sviluppare compassione per me stesso. Sforzarsi di essere presenti nel momento in cui sorge la negatività e di cortocircuitare il proprio schema di risposta condizionato è molto, molto difficile. Spero che dopo un po' di tempo sorgerà la domanda: se è così difficile per me controllare le mie manifestazioni, e ho un metodo da praticare, quanto più impossibile è per gli altri comprendere e controllare se stessi quando non hanno un metodo o un sistema da seguire?

NEGATIVITÀ

La definizione di questo termine nel dizionario si concentra su "resistenza", "rifiuto", "dire di no". Quando applicato a stati o atteggiamenti emotivi, può anche includere stati d'animo spiacevoli come paura, rabbia, disgusto, tristezza, ira, solitudine, malinconia, fastidio, depressione, ansia. Ci sono molte circostanze in cui è appropriato dire di no, esprimere disaccordo, esprimere i propri sentimenti. Ci viene forse detto di dire di "sì" quando intendiamo dire di "no", di dire di essere contenti quando non lo siamo, di essere d'accordo quando non siamo d'accordo? La mia esperienza suggerisce di esaminare anche la qualità e la forma delle manifestazioni che ci viene consigliato di controllare. Ricordo ora una sera di tanto tempo fa nel mio primo gruppo. Era in corso una discussione animata con opinioni forti su diversi aspetti di una questione. Il nostro capogruppo ascoltò pazientemente e in silenzio. Quando tutti ebbero espresso la propria opinione, alcuni con notevole emozione, lui semplicemente, con calma, senza agitazione emotiva, disse: "Beh... io la vedo diversamente", e poi continuò a esporre il suo punto di vista. Quel momento mi è rimasto impresso per sempre. Lo posso vedere ora nel riflesso della memoria. Un disaccordo, un giudizio, può essere espresso senza un tono negativo o l'insinuazione che le altre opinioni siano inferiori, o che chi le esprime sia carente. Si può esprimere la negazione senza un atteggiamento giudicante... se non si è identificata la propria opinione con la propria immagine di sé. In tal caso, il disaccordo non viene vissuto come un attacco a se stessi, ma solo come un punto di vista diverso. Se ho interpretato il suggerimento *"Cerca di non esprimere negatività"* nel senso letterale di nascondermi e mentire sui miei ragionamenti, sentimenti o idee per mantenere la pace, come sto aiutando

me stesso o la situazione? Questo sarebbe l'atteggiamento che assumerei se stessi proteggendo la mia immagine o cercando di conformarmi a ciò che farebbe piacere all'altro. Questa è la protezione difensiva della personalità, essa stessa un insieme di opinioni su me stesso derivanti dalla vita. Questi sono i fenomeni che gli psicologi chiamano "soppressione" o "repressione". La soppressione è un nascondersi deliberatamente dagli altri per autodifesa. La repressione è nascondersi da se stessi in modo da non conoscere o ricordare dati del proprio mondo psicologico che sono troppo scomodi da affrontare consapevolmente. D'altra parte, scegliere di non imporre se stessi o la propria opinione è un esercizio di autodisciplina inestimabile. Si può esprimere un'opinione, ma poi si può lasciare che le circostanze si sviluppino senza tentativi manipolatori di orientare una conclusione. Questo tipo di sforzo viene compiuto con l'obiettivo di temperare ed esplorare i modelli della mia personalità, non di mantenere o migliorare la mia immagine di me stesso... né per me stesso né per gli altri. Temperare ed esplorare intenzionalmente i modelli della mia personalità, con l'obiettivo di avvicinarmi alla verità di me stesso, richiede la capacità di separare l'attenzione dall'attrazione magnetica di una forte resistenza o attrazione. L'ingiunzione "Cerca di non esprimere negatività" offre l'opportunità, in quella frazione di secondo tra l'eccitazione e il riconoscimento, di valutare la ragione e la qualità della "negatività". Si tratta di una risposta condizionata e programmata che si manifesta sempre in determinate situazioni? Qual è la sensibilità di fondo nella mia storia psicologica che risponde in questo modo? Il contenuto o l'intensità di questa risposta sono pertinenti alla situazione esterna o si tratta di una reazione meccanica in me, derivante da una vecchia ferita psicologica... o forse un insulto all'immagine che ho di me stesso? O forse ho

semplicemente una prospettiva o un valore diverso sulla questione. Può questo essere divulgato, "espresso" da me, come informazione, piuttosto che come un attacco giudicante o una difesa rabbiosa? Questo momento, sia nell'istante dell'evento o forse in una riflessione successiva, fornisce il laboratorio per iniziare a vedere più a fondo dentro me stesso, per affrontare i miei pregiudizi, le mie ferite emotive, la mia altezzosa superiorità, le mie ipocrisie, i miei giudizi sugli altri, trascurando le mie debolezze. Gurdjieff definì la "coscienza" come "la coscienza nella nostra parte emozionale". Essere consapevoli dei nostri sentimenti, essere consapevoli al loro interno, senza identificarsi con essi, avvia il risveglio di una vera coscienza. Una vera coscienza vede e sente, direttamente, le contraddizioni del mondo emozionale. Le sue valutazioni si basano sulla percezione diretta piuttosto che sulla moralità soggettiva e sulle regole sociali che ci vengono impartite durante l'infanzia. Quindi, nel tentativo di "cercare di non esprimere negatività", sviluppiamo una maggiore oggettività verso ciò che abbiamo chiamato "noi stessi", e iniziamo così a formare una vera coscienza. *"Cerca di non esprimere negatività"* è una sfida, un incoraggiamento. Quando ci proviamo, scopriamo quanto sia difficile separarci dalle nostre reazioni, quanto facilmente veniamo dirottati da emozioni forti, quanto spesso siamo colpevoli delle stesse qualità e comportamenti, o di simili, che tendiamo a vedere solo negli altri. È difficile. È difficile perché questi schemi si sono accumulati nel corso della nostra vita, nell'oscurità, fuori dalla vista del nostro occhio interiore. Ora, più avanti nella vita, quando iniziamo a imparare a far brillare intenzionalmente la luce dell'attenzione nel nostro mondo soggettivo interiore, troviamo una fitta matrice di reazioni saldamente ancorata. Si sperimenta immediatamente uno scontro tra il mio desiderio di essere onesto e sincero con me

stesso e con gli altri, e la realtà più complicata che mi è stata imposta da anni di programmazione del mio sistema nervoso. Questo scontro, inevitabilmente e legittimamente, porta con sé una certa sofferenza. È come se fossi in piedi su una sponda del fiume e desiderassi essere sull'altra. Ma non c'è un ponte e il fiume è ampio, profondo e turbolento. C'è la consapevolezza che questo viaggio non sarà né breve né facile. E mentre cerco e riprovo a trovare una via, l'altra sponda è in vista, ma irraggiungibile. Mantenere questa lotta, senza identificarmi con essa, permettermi di sentire la sofferenza, ma solo come un osservatore empatico, non identificato con il disagio, è forse l'aspetto determinante del cercare di non esprimere negatività a me stesso, su me stesso, perché non posso semplicemente desiderare che questa difficoltà svanisca. La determinazione, la pazienza, il mantenimento della speranza per una soluzione finale crescono in me, una qualità che può davvero imparare a vivere una vita interiore libera dall'identificazione con la mia incapacità, libera dall'illusione dell'immagine di me stesso e libera dall'identificazione di questo "sé più libero" con ciò che viene visto. "Cercando di non esprimere negatività", con questo atteggiamento e questa comprensione, possiamo gradualmente liberarci dalla schiavitù dell'identificazione con la nostra sofferenza. La sofferenza fa parte della vita. Come ne interpreto il significato, il mio atteggiamento nei suoi confronti, e se la vedo come un'opportunità per lavorare sullo sviluppo di questa qualità più oggettiva... oppure... permetto ancora una volta a tutta la mia attenzione e al mio senso di me stesso di abbandonarsi alla reazione spiacevole, è una scelta che posso imparare a esercitare... ma richiede molto tempo e molta pazienza. È una pratica continua, non un risultato, una tantum. Gurdjieff raccomanda che, poiché dobbiamo lavorare e soffrire, potremmo anche usare l'inevitabile lavoro e la

sofferenza come fonte di energia, lavorando e soffrendo consapevolmente, sforzandoci di non identificarci con le nostre reazioni al lavoro e alla sofferenza. L'atteggiamento più utile che ho trovato per affrontare questa sfida è pensare a me stesso... quando ricordo... come un esploratore. Sto entrando in un territorio nuovo, mai attraversato prima in questo modo. Questo luogo è pieno di cose sia familiari che di cose di cui non avrò consapevolezza finché non le incontrerò. Ci sono animali piacevoli nelle foreste qui, così come creature carnivore pericolose che dovrò affrontare. Per tutto il tempo, la mia attenzione va e viene, va e viene... per lo più viene spenta. All'inizio riesco solo a cogliere brevi scorci. Se ricorderò che sto esplorando, non cercando di cambiare ciò che sto incontrando, prenderò appunti, mentali o reali, di ciò che ho notato in quegli scorci intermittenti. Se una delle mie strategie in questa esplorazione è "cercare di non esprimere negatività", questo metterà la mia attenzione alla ricerca di negatività. Se qualcuno mi dicesse: *"Cerca di non far uscire i leoni"*, starei continuamente all'erta per i leoni. Per assicurarmi che non escano, dovrei tenerli sempre d'occhio. Osservandoli, con il tempo, inizierei a vederli come individui, con aspetti, qualità e motivazioni diverse. Imparerei a interessarmi a loro, a non averne paura o a vergognarmi personalmente della loro presenza. Quando cado nell'identificazione e sono consapevole solo dei miei sentimenti e delle mie reazioni, ma non di me stesso come distinto da essi, allora crederò di essere un leone... o la rabbia, o la gelosia, o il giudizio, o qualsiasi altra qualità sconveniente che noto nel mio mondo emozionale. Quando riesco a non farmi identificare, so di essere un osservatore che osserva i leoni, e non un leone io stesso. Questo suggerimento apparentemente semplice e diretto di "cercare di non esprimere negatività" non è un'ingiunzione a controllare certe

manifestazioni per migliorare la personalità o apparire spirituali o evoluti. È un invito a esplorare le aree più difficili della nostra psiche in un modo che possa stimolare l'inizio di una trasformazione della coscienza. Se tenuto correttamente, diventa il nostro scudo, così che possiamo guardare direttamente e allo stesso tempo rimanere liberi.

A Perspective on Gurdjieff's Suggestion:
Try Not to Express Negativity

by Stephen Aronson